



HANF ERDNUSS MÜSLI

MIT GEBRANNTEN & SCHOKOLIERTEN HANFSAMEN



LEICHT



30 MIN

CHIRON

www.naturdelikatessen.de

ZUTATEN

- 50 G HANF-ERDNUSSTMUS
- 50 G HAVERFLOCKEN
- 50 G GEPUFFTER QUINOA
- 40 G HONIG
- 25 G GEBRANNTE HANFSAMEN
- 40 G HONIG
- 50 G SCHOKOLIERTE HANFSAMEN
- 50 G NÜSSE NACH WAHL
- ZIMT
- PRISE SALZ

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
Die Haferflocken, den Quinoa, die Nüsse sowie den Zimt und die Prise Salz in einer Schüssel vermengen.
Das **Hanf-Erdnussmus** und den Honig in einer separaten Schüssel vermischen. Ca 1 EL Wasser oder Milch dazugeben.
- 2 Die Flüssigkeit zu den restlichen Zutaten geben, gut vermischen bis alles feucht ist.
Auf ein Backblech gut verteilen und für 15 - 20 Min (je nach Backofen) backen bis alles goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
Das Müsli abkühlen lassen und die **gebrannten, sowie die schokolierten Hanfsamen** untermischen.

GUTEN APPETIT!